

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta (50 g), zucchine fresche (50g), cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Stracchino / robiola	Stracchino/Robiola (40 g)
	Insalata mista	Insalata (50g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40)
	Susine / fragole / pesca	Susine / fragole / pesca (80g)
MARTEDÌ	Farro con carotine	Farro (50), carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Bocconcini di pollo gratinati	Pollo (60 g) , pangrattato, olio evo
	Pomodori	Pomodori (80 g)
	Pane	Pane (40g)
	Macedonia / banana / albicocche	Macedonia / banana / albicocche (80g)
MERCOLEDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola al pomodoro e basilico	Pasta integrale/ Pasta di semola (50g), pomodoro pelato (40g) , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Frittata	Uovo (60 g = 1 uovo), olio evo, parmigiano, latte, limone
	Verdure miste di stagione	Verdure miste di stagione (120), olio evo
	Pane	Pane (40g)
	Fragole / mela / pesca	Fragole / mela / pesca (80 g)
GIOVEDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina (25g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Nasello panato al forno	Nasello (70 g), pangrattato, olio evo, rosmarino
	Patate lesse	Patate (100g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Albicocca / pesca / banana	Albicocca / pesca / banana (80g)
VENERDÌ	Piatto unico: Risotto con dadini di pollo e piselli	Riso (50g), olio evo (5 g), pollo (60 g), piselli (30g), carota, cipolla, prezzemolo
	Crocchette di patate/Patate al forno	Patate, parmigiano, pangrattato, olio evo/ Patate (100g), olio evo, rosmarino
	Insalata verde	Insalata (50 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mela/susina	Mela/susina (80 g)

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta e lenticchie (asciutte/in brodo)	Pasta (40/25 g), lenticchie (60/30 g), brodo vegetale, (sedano, carota e cipolla), parmig. gratt., olio evo
	Mozzarella	Mozzarella (40 g)
	Pomodori gratinati o crudi	Pomodori (80 g), olio evo , pangrattato
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Albicocca / pesca / mela	Albicocca / pesca / mela (80 g)
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta con ragù/polpettine di carne di manzo	Pasta (50 g), carne di manzo (60 g),pomodoro (40 g), mollica di pane, parmigiano, uovo, latte , olio evo
	Carote julienne	Carote (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Albicocca / pera / banana	Albicocca / pera / banana (80 g)
MERCOLEDÌ	Risotto con zafferano	Riso (50 g), brodo vegetale (cipolla carota sedano),parmigiano (10 g), olio evo (10 g), zafferano
	Bocconcini di pollo e spinaci	Pollo a tocchetti (60 g), rosmarino, aglio, olio evo, spinaci (80g)
	Pane	Pane (40 g)
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche (80 g)
GIOVEDÌ	Minestra di verdura con pastina o riso	Pastina/riso (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo(60 g=1 uovo), parmigiano grattugiato (3 g), latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate al forno	Patate (100g), olio evo, rosmarino
	Pane	Pane (40 g)
	Pesca / fragole / pera	Pesca / fragole / pera (80 g)
VENERDÌ	Orzo con carotine	Orzo (50) , carotine , olio evo(4).
	Sformato di verdure dell’orto estive con pesce/	Carote (20), zucchine (20), seppie e platessa (70), patate (10), parmigiano (10), uovo (5), pangrattato(10),
	Polpette di pesce	olio evo(5)/Pesce surgelato (platessa) (70 g), mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / pesca / fragole	Mela / pesca / fragole (80g)

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta (50 g), pomodoro pelato (40g) , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla,
	Insalata di pollo / tacchino con lattuga	Petto di pollo (60 g), lattuga (50 g), olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Pera / fragole / albicocche	Pera / fragole / albicocche (80 g)
MARTEDÌ	Piatto unico: pasta e ceci passati	Pasta di semola (50), ceci (90), brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Sformato di zucchine e patate	Patate (100), zucchine (80), uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Susine / banana / pesca	Susine / banana / pesca (80g)
MERCOLEDÌ	Riso o orzo con verdure (asciutto)	Riso o Orzo (50 g), verdure di stagione (100 g), brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmig. gratt., olio evo
	Spezzatino di carne bianca	Pollo o tacchino (60 g), olio evo, rosmarino, cipolla, sedano, carota
	Zucchine	Zucchine (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Banana / pesca / mela	Banana / pesca / mela (80 g)
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (50 g), parmigiano (10 g), olio evo (10 g)
	Frittata	Uovo (60g=1 uovo), parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione (80)
	Pane	Pane (40 g)
	Albicocche / mela / pesca	Albicocche / mela / pesca (80 g)
VENERDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola al pomodoro e basilico	Pasta integrale/Pasta di semola (50 g), pomodoro (40 g), parmigiano , olio evo, carota, cipolla, sedano, basilico
	Filetti di platessa panati al forno	Platessa (70 g) , pangrattato, olio evo, rosmarino
	Carote e finocchi	Finocchi, carote (totale 100), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Fragole / pera / pesca	Fragole / pera / pesca (80 g)

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con piselli e carote	Riso (50), carote, piselli (30), parmigiano grattugiato , olio evo , brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella (40 g) , pomodoro (80 g) , olio evo
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (40 g)
	Macedonia / banana	Macedonia / banana (80 g)
MARTEDÌ	Passato di verdure con farro	Farro (25 g), verdure miste (100 g), brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino (60 g) , farina, latte, limone, olio evo
	Patate al forno o in padella	Patate (100 g), olio evo, rosmarino
	Pane	Pane (40 g)
	Mela / pesca / albicocche	Mela / pesca / albicocche (80 g)
MERCOLEDÌ	Pasta integrale/Pasta di semola con pomodoro e basilico	Pasta integrale/Pasta di semola (50 g) , pomodoro pelato (40 g) , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Frittata	Uovo (60 g=1 uovo), parmigiano grattugiato (3 g), latte, limone grattugiato, olio evo
	Zucchine	Zucchine (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Melone / mela / banana	Melone / mela / banana (80 g)
GIOVEDÌ	Piatto unico: pasta e fagioli asciutta	Pasta di semola (50), fagioli (75), brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Polpette di verdure dell'orto estive	Polpette: Bieta o zuccina (100) , ricotta (20), patate (10) , farina, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo , carote
	Pane	Pane (40 g)
	Susine / pesca / fragole	Susine / pesca / fragole (80 g)
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (50 g), parmigiano (10 g), olio evo (10 g)
	Codine di rospo/ Filetto di platessa/ Merluzzo con pomodorini	Codine di rospo/ Filetto di platessa/ Merluzzo (70 g), pomodorini (30 g), scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Fagiolini	Fagiolini (80 g), olio evo
	Pane	Pane (40 g)
	Fragole / pera / pesca	Fragole / pera / pesca (80 g)